

Grażyna Dębska¹, Wioletta Ławska², Maria Zięba²,
Monika Mirek²

Problem używania Internetu przez młodzież

Abstract

Problem of Using the Internet by the Young Stock

Computers have become one of the most popular devices around the globe. Undeniably it has a lot of profits, nevertheless, vast number of drawbacks can be observed. Thanks to computers the time of various tasks and activities has been shortened, but simultaneously, the number of health discomforts among the internet users has increased.

During the research it has been released that internet addicts had similar symptoms to gamblers.

The aim of this project is to estimate the rate of teenagers' internet addiction.

The modified questionnaire of a survey by Kimberly Young was used in this project as a research tool. After a written agreement of a headmaster and respondents, the study was conducted in the High School. The subjects of the research were 127 students, including 85 boys (67%) and respectively 42 girls (33%). 65% of respondents (n=83) live in a countryside, while the remaining group 35% (n=44) are settled in small towns (up to 20 000 citizens).

Conclusions: It has been revealed that 1/5 of the surveyed has problems with controlled internet usage. What is more, it has been shown that the internet has a negative influence on peers' contact, housework duties and wise free time usage. Moreover, the abusive usage of internet leads to depression and aggressive behavior. Vast majority of the interviewees had some health discomforts due to prolonged internet usage.

Key words: teenagers, internet addiction

Słowa kluczowe: młodzież, uzależnienie od Internetu

¹ Krakowska Akademia im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego, Wydział Zdrowia i Nauk Medycznych.

² Podhalańska Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nowym Targu, Instytut Pielęgniarstwa.

Wstęp

Historia Internetu rozpoczyna się w latach 60. XX wieku. System informacyjny, stworzony przez amerykańskich uczonych, przerósł najśmielsze wyobrażenia swoich twórców. Z czasem Internet stał się podstawowym narzędziem pracy naukowców, a w latach 80. zaczął cieszyć się coraz większym zainteresowaniem biznesmenów i osób prywatnych [1].

Obecnie Internet to ogromny, a zarazem wspaniały, system łączący osoby i informacje za pomocą komputerów. Wielu ludzi używa go jednak nie w celu pozyskania informacji, ale dla zapewnienia sobie kontaktu z innymi ludźmi.

Badania nad rozpowszechnianiem się Internetu na świecie dowodzą, iż w 2000 roku z Internetu korzystało 407,1 mln użytkowników. Ich liczba stale rośnie. W Polsce w tym samym roku liczba internautów wynosiła 17,4% ogółu ludności. Z tego wynika, iż jeden na ośmiu Polaków ma dostęp do Internetu [2]. W lipcu 2002 roku z Internetu w Polsce korzystało 19% dorosłych, 92% z nich korzysta z Internetu, by przeglądać strony [3].

W prowadzonych badaniach uzależnieni od Internetu wykazywali objawy nałogu podobne jak u hazardzistów. Do największych badaczy uzależnienia od Internetu zalicza się amerykańską psycholog Kimberly Young z University of Pittsburgh w Brandford. Wyróżniła ona następujące podtypy: erotomania internetowa, socjomania internetowa, uzależnienie od sieci, przeciążenie informacyjne, uzależnienie od komputera. Erotomania internetowa związana jest głównie z oglądaniem filmów i zdjęć z materiałami pornograficznymi lub z pogawędkami na czatach o tematyce seksualnej. Socjomania internetowa to uzależnienie od internetowych kontaktów społecznych. Uzależnienie od sieci polega na ciągłym przebywaniu w Internecie. Przeciążenie informacyjne charakteryzuje się gorączkowym, zwykle niekontrolowanym poszukiwaniem różnego typu informacji. W zachowaniu internautów Kimberly Young wyróżniła trzy fazy, które przeżywają użytkownicy na swojej drodze prowadzącej do uzależnienia. Pierwsza z nich to zaangażowanie, druga zastępowanie, a ostatnia wypieranie. Zaangażowanie rozpoczyna się od zapoznania się z Internetem. W tej fazie ważną rolę odgrywają uczucia (zainteresowanie, oczekiwanie, zafascynowanie, przyływ sił, energii – odprężenie), które są związane z odkrywaniem nowej rzeczywistości.

Kolejna faza to zastępowanie, której towarzyszą uczucia polegające na zmniejszeniu dyskomfortu, jaki pojawia się w trakcie korzystania z komputera. Internauta odczuwa potrzebę kontynuowania kontaktów zawartych w sieci z powodu zachowania poczucia równowagi życiowej, które daje mu ulgę.

Trzecia i ostatnia faza to ucieczka. Polega ona na pogłębianiu się uzależnienia. Osoba chce i potrzebuje spędzać coraz więcej czasu przed komputerem, w sieci [2, 4].

W omawianych przypadkach preferowanym terminem na określenie zespołu objawów, wymienionych uprzednio w literaturze przedmiotu jest patologiczne używanie Internetu (ang. *pathological internet use*, PIU). Wymienia się dwa

odrębne typy PIU: specyficzny i niespecyficzny. Pierwszy, specyficzny typ patologicznego używania Internetu, obejmuje osoby, które przejawiają zależność w jednym aspekcie, np. treści seksualne, aukcje, giełdy. Przyjmuje się, że stanowi to rezultat istniejącej wcześniej psychopatologii. Natomiast drugi typ (niespecyficzny) związany jest ze społecznym aspektem Internetu, np. czaty *online*, poczta elektroniczna, cechą charakterystyczną jest tracenie czasu *online* bez wyraźnego celu [1].

Cele i problemy badawcze

Głównym celem pracy było uzyskanie informacji dotyczących stopnia uzależnienia młodzieży od Internetu.

Poszukując odpowiedzi na sformułowany cel główny w badanej grupie, postawiono następujące problemy badawcze:

1. Jaki jest poziom uzależnienia od Internetu?
2. Jaki wpływ ma Internet na kontakty z innymi ludźmi, na umiejętność gospodarowania wolnym czasem oraz wykonywanie obowiązków domowych?
3. Jaki jest wpływ Internetu na emocje, uczucia i zachowania?
4. Jakie dolegliwości powoduje zbyt długie przebywanie przy komputerze?

Charakterystyka terenu i grupy badanej

Badanie przeprowadzono w Zespole Szkół Ogólnokształcących w województwie małopolskim, po uzyskaniu zgody dyrekcji oraz badanej młodzieży. Badaniem objęto 127 uczniów, w tym 85 chłopców (67%) i 42 dziewcząt (33%).

Badane osoby podzielono na cztery przedziały wiekowe. I grupa składała się z 38 16-latków (30%), II grupa obejmuje 54 17-latków (43%), W III grupie było 22 18-latków (17%), IV grupa badanych obejmowała 13 19-latków (10%).

Miejsce zamieszkania: 65% (n=83) badanych mieszka na wsi, pozostali natomiast, 35% (n=44), mieszkają w małym mieście, do 20 tys. mieszkańców.

Metody, techniki, narzędzia badawcze

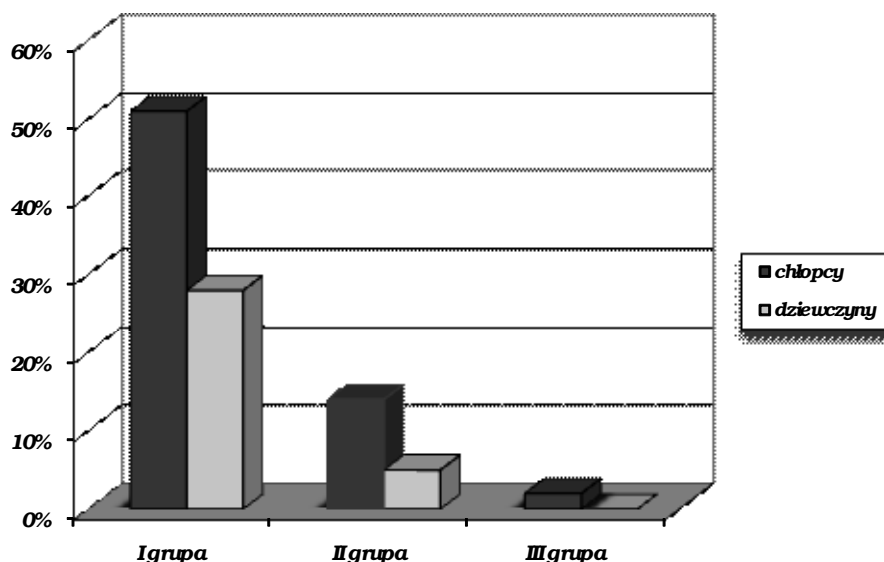
W badaniach posłużono się kwestionariuszem ankiety autorstwa Kimberly Young w modyfikacji Haliny R. Zięby [5]. Kwestionariusz składał się z 27 pytań. Pytania dotyczyły wpływu Internetu na kontakty młodych ludzi z rówieśnikami, umiejętność zagospodarowania przez młodzież czasem wolnym, wpływ komputera na życie uczuciowe, a przede wszystkim na zdrowie badanych. Dane interpretowano zgodnie z kluczem. W zależności od uzyskanych punktów badanych

podzielono na trzy grupy. W pierwszej grupie znajdowali się ankietowani z sumą punktów 20–49 i byli to przeciętni internauci, mający kontrolę nad Internetem. W drugiej grupie, z sumą 50–79 punktów, zakwalifikowani byli ankietowani, którzy mają problemy z Internetem. Natomiast grupa trzecia, suma punktów 80–100 to osoby, u których korzystanie z Internetu powoduje poważne kłopoty w ich życiu.

Po uporządkowaniu i analizie zebranego materiału utworzono arkusz zbiorczy, który zawierał wszystkie informacje. Przeprowadzono analizę danych, jakościową i ilościową. Analiza ilościowa „polega na ilościowym ujmowaniu zjawisk społecznych i ich liczeniu oraz ich charakterystykę za pomocą liczb”. Analiza jakościowa „polega na grupowaniu danych według pewnych odróżnialnych cech, dających się opisać” [6].

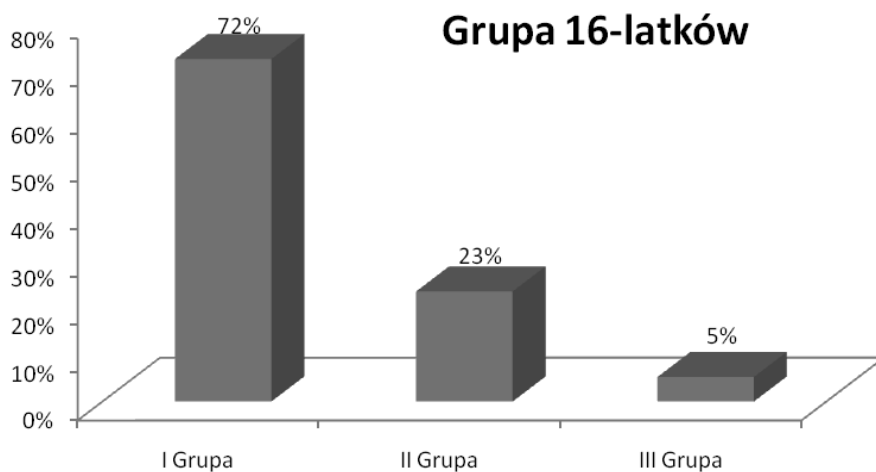
Wyniki badań – analiza ilościowa

Wszyscy uczniowie poddani badaniu posiadają Internet w domu min. od 2 do maks. 8 lat i każdy z nich codziennie korzysta z Internetu. Badania wykazały, że zdecydowaną większość młodzieży (79%) zakwalifikowano do grupy I, która nie ma problemów z nadużywaniem Internetu. Niepokojący jest to, że 19% młodzieży została zakwalifikowana do grupy II, która ma niewielkie problemy z kontrolą nad korzystaniem z Internetu.

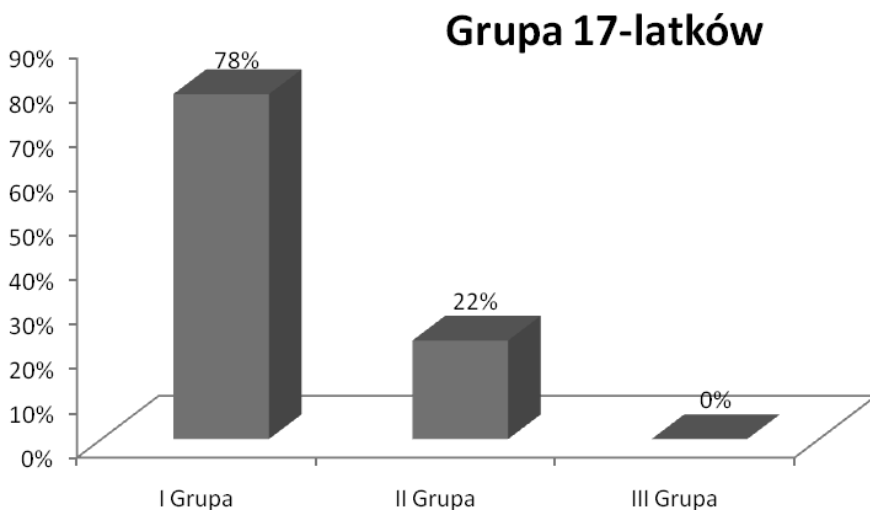


Rys. 1. Podział na grupy ze względu na płeć

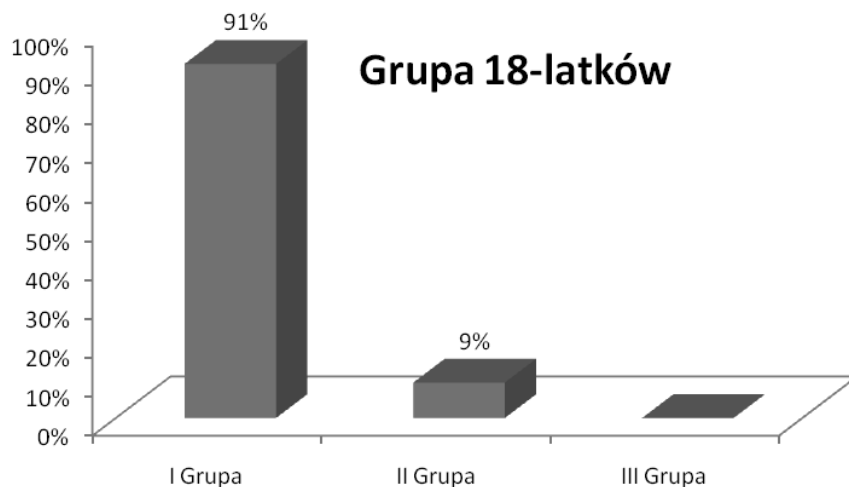
Badania przeprowadzone wśród młodzieży z podziałem na chłopców i dziewczęta wykazały, iż większy problem z uzależnieniem od Internetu mieli chłopcy. Widoczny problem z powodu nadmiernego korzystania z Internetu ma 2% (n=2) badanych chłopców. Żadnej z dziewcząt nie zakwalifikowano do III grupy. Do II grupy, która przejawia problemy z powodu nadużywania Internetu, należało 14% (n=18) chłopców i 5% (n=6) dziewcząt. Natomiast 51% (n=65) badanych chłopców i 28% (n=36) dziewcząt to przeciętni internauci, którzy kontrolują swoją przygodę z siecią (rysunek 1).



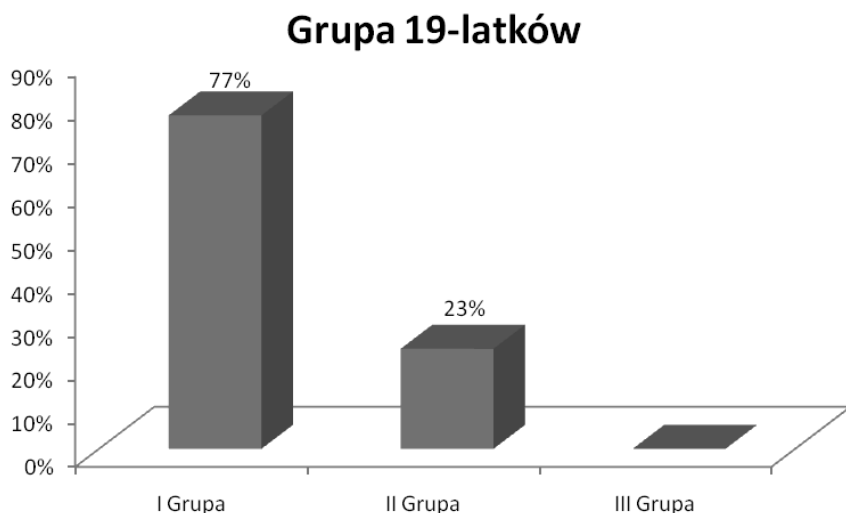
Rys. 2. Podział na grupy ze względu na wiek. Grupa 16-latków



Rys. 3. Podział na grupy ze względu na wiek. Grupa 17-latków



Rys. 4. Podział na grupy ze względu na wiek. Grupa 18-latków



Rys. 5. Podział na grupy ze względu na wiek. Grupa 19-latków

Do I grupy przeciętnych internautów (mających kontrolę nad korzystaniem z Internetu) należy 72% (n=28) osób w wieku 16 lat, 78% (n=42) osób w wieku 17 lat, 91% (n=20) osób w wieku 18 lat i 77% (n=10) osób w wieku 19 lat. Do II grupy uczniów, mających problem ze zbyt długim przebywaniem w sieci, zaliczono 23% (n=9) osób w wieku 16 lat, 22% (n=12) 17-latków, 9% (n=2) osób 18-latków i 23% (n=3) osób 19-latków. Tylko wśród 16-latków znalazły się dwie osoby należące do III grupy, mających poważny problem z korzystaniem z Internetu (rysunek 3, 4, 5, 6).

Wyniki badań – analiza jakościowa

Analizowano wyniki dotyczące wpływu Internetu na kontakty z innymi ludźmi oraz wykonywanie obowiązków domowych.

Tabela 1. Przebywanie w sieci a spotkania z rówieśnikami

Jak często wolisz przebywać w sieci, niż spotykać się z kolegami lub koleżankami?	nigdy		rzadko		okazjonalnie		często		bardzo często		zawsze	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
chłopcy	10	12	46	55	21	25	4	5	2	2	1	1
dziewczyny	29	72	9	22	1	3	0	0	0	0	1	3

Tabela 2. Zaniedbywanie obowiązków domowych

Jak często zaniedbujesz domowe obowiązki, żeby spędzać więcej czasu w Internecie?	nigdy		rzadko		okazjonalnie		często		bardzo często		zawsze	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
chłopcy	2	3	30	43	26	37	8	11	4	6	0	0
dziewczyny	0	0	17	41	15	37	7	17	2	5	0	0

Odpowiedzi na pytania dotyczące wpływu Internetu na życie społeczne kształtowały się zależnie od płci. Chłopcy częściej woleli korzystać z Internetu, niż spotykać się z rówieśnikami. Tylko 25% chłopców i 22% dziewcząt woli spędzać czas w sieci niż wychodzić z domu, natomiast 72% dziewcząt wybiera spotkania ze znajomymi, a nie komputer (tabela 1). Większość badanych chłopców (43%) i dziewcząt (41%) rzadko zaniedbuje domowe obowiązki przez dłuższe przebywanie w sieci. Tylko 6% chłopców i 5% dziewcząt robi to bardzo często (tabela 2).

Następnie analizowano stosunek młodzieży do umiejętności zagospodarowania swojego wolnego czasu.

Tabela 3. Przeciętny czas poświęcany na gry komputerowe

Ile czasu w ciągu dnia przeciętnie poświęcasz na gry komputerowe? (odpowiedzi podane w godzinach)	1 godz.		2 godz.		3 godz.		4 godz.		5 godz.		6 godz.	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
chłopcy	8	9	23	27	22	26	15	17	10	12	8	9
dziewczyny	16	37	24	56	2	5	1	2	0	0	0	0

Tabela 4. Przeciętny czas poświęcany na Internet

Ile czasu w ciągu dnia przeciętnie poświęcasz na Internet? (odpowiedzi podane w godzinach)	1 godz.		2 godz.		3 godz.		4 godz.		5 godz.		6 godz.	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
chłopcy	0	0	9	10	23	27	29	34	13	45	12	14
dziewczyny	0	0	4	10	21	51	12	29	4	10	0	0

Większość chłopców lubi grać w gry komputerowe i robi to przeciętnie od dwóch do trzech godzin dziennie. Dziewczeta rzadziej grają na komputerze i czas poświęcany temu zajęciu waha się w przedziale od jednej do dwóch godzin (tabela 3). Znacznie więcej czasu chłopcy i dziewczęta poświęcają na surfowaniu po Internecie. 86% chłopców i 90% dziewcząt poświęca od trzech do pięciu godzin na Internet w ciągu dnia (tabela 4).

Wpływ Internetu na umiejętność gospodarowania czasem wolnym przedstawiają tabele 5, 6.

Tabela 5. Przebywanie w Internecie kosztem odpoczynku

Jak często poświęcasz czas przeznaczony na odpoczynek by przebywać w Internecie?	nigdy		rzadko		okazjonalnie		często		bardzo często		zawsze	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
chłopcy	1	1	17	20	25	29	26	31	10	12	6	7
dziewczyny	1	2	14	33	15	36	9	22	3	7	0	0

Tabela 6. Nieprzespane noce z powodu przebywania w Internecie

Czy zdarza Ci się nie przespać nocy z powodu surfowania po Internecie?	nigdy		rzadko		okazjonalnie		często		bardzo często		zawsze	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
chłopcy	17	20	41	47	15	17	10	11	4	5	0	0
dziewczyny	15	36	23	55	4	9	0	0	0	0	0	0

Okolo 31% badanych chłopców poświęca swój wolny czas często na przebywanie w sieci, 36% dziewcząt robi to okazjonalnie (tabela 5), a 47% chłopców i 55% dziewcząt rzadko nie przesypia nocy z powodu przebywania w sieci, 5% chłopców robi to bardzo często (tabela 6).

Wpływ Internetu na życie uczuciowe, myśli i emocje wśród badanej młodzieży przedstawiają tabele 7, 8.

Tabela 7. Stawanie się agresywnym i zdenerwowanym, podczas gdy ktoś przeszkadza w surfowaniu

Jak często stajesz się agresywny, krzy- czysz i jesteś zdenerwowany, jeśli ktoś przeszkadza Ci w surfowaniu?	nigdy		rzadko		okazjo- nalnie		często		bardzo często		zawsze	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
chłopcy	12	14	44	52	15	17	10	12	4	5	0	0
dziewczyny	10	23	22	51	9	21	2	5	0	0	0	0

Tabela 8. Stany depresyjne, złe nastroje spowodowane zbyt długim przebywaniem w Internecie

Czy zdarzają Ci się stany depresyjne, zły nastrój, czy zdenerwowanie spowodowane dłuższym przebywaniem w Internecie? Czy mijają to, gdy znów jesteś w Internecie?	nigdy		rzadko		okazjo- nalnie		często		bardzo często		za- wsze	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
chłopcy	23	35	35	53	5	8	1	1	1	1	1	1
dziewczyny	16	39	23	56	2	5	0	0	0	0	0	0

Nieco ponad 4/5 badanych chłopców (86%) przyznało się do zdenerwowania z powodu przeszkadzania podczas przebywania w sieci, tylko 14% nie reaguje negatywnie, gdy ktoś przeszkadza im w przebywaniu przy komputerze (tabela 7). U 35% chłopców nie zdarzają się nigdy stany depresyjne spowodowane zbyt długim przebywaniem w sieci, 53% odczuwa to rzadko, a często i bardzo często 2%. Natomiast 39% dziewcząt nigdy nie ma złego nastroju z powodu braku Internetu, a 56% rzadko ma do czynienia ze stanami depresyjnymi (tabela 8).

Wpływ Internetu na zachowanie uczniów przedstawiają tabele 9, 10. Przekonanie o tym, że życie bez Internetu byłoby nudne, puste niedające radości wykazało 58% badanych chłopców, z tego 29% często i bardzo często lub zawsze. Natomiast taką deklarację podaje 47% dziewcząt, z tego 36% deklaruje okazjonalne myślenie o tym, że życie bez Internetu byłoby nudne, puste i niedające radości.

Tabela 9. Niecierpliwienie się, czekanie, kiedy znów będzie się w Internecie

Jak często odkrywasz, że nie możesz się doczekać, kiedy znów wejdziesz do sieci?	nigdy		rzadko		okazjo- nalnie		często		bardzo często		zawsze	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
chłopcy	11	15	27	36	29	38	8	11	0	0	0	0
dziewczyny	2	5	25	61	9	22	4	10	0	0	1	2

Tabela 10. Fantazjowanie na temat bycia w Internecie

Jak często zdarza Ci się fantazjować na temat bycia <i>online</i> ?	nigdy		rzadko		okazjonalnie		często		bardzo często		zawsze	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
chłopcy	24	27	51	58	10	11	3	4	0	0	0	0
dziewczyny	16	37	24	56	2	5	1	2	0	0	0	0

11% chłopców i 10% dziewcząt często nie może doczekać się, kiedy znów będzie korzystać z Internetu (tabela 9). Fantazje na temat bycia *online* wykazało 63% chłopców, a 27% odpowiadało, iż nie robi tego nigdy. Większość dziewcząt, bo aż 56%, robi to rzadko, a 37% nigdy (tabela 10).

Dolegliwości spowodowane zbyt długim przebywaniem przy komputerze zgłaszało 82% chłopców i 36% dziewcząt.

Tabela 11. Dolegliwości bólowe spowodowane zbyt długim przebywaniem na Internecie

Dolegliwości zdrowotne spowodowane zbyt długim korzystaniem z komputera	ból oczu		ból pleców		ból głowy		zmęczenie	
	n	%	n	%	n	%	n	%
chłopcy	24	57	0	0	11	36	5	7
dziewczyny	8	47	2	12	3	18	4	23

Do najczęściej wymienianych dolegliwości ankietowani zaliczyli ból oczu (57% chłopców i 47% dziewcząt). Inne przypadłości spowodowane złą pozycją podczas korzystania z komputera to ból pleców (36% chłopców i 18% dziewcząt); ból głowy odczuwało 12% dziewcząt, a zmęczenie 7% chłopców i 23% dziewcząt (tabela 11).

Dyskusja

Wraz z nadejściem ery komputera obserwujemy powstające głębokie zmiany społeczne, spowodowane coraz dynamiczniejszym wzrostem roli informacji w życiu codziennym człowieka. Internet jest kluczową technologią w tych zmianach. W szkołach, uczelniach, miejscach pracy stał się ważnym narzędziem służącym edukacji. Z jednej strony pozwala ludziom zbliżyć się do siebie, przekroczyć barierę wieku, płci. Natomiast z drugiej strony może oddalić; kiedy internauta zamknie się w świecie wirtualnym i nie dostrzega realnych ludzi obok siebie i ich problemów. Według psychologów człowiek z zaniżonym lub niepewnym poczuciem własnej wartości, z niezaspokojonymi ważnymi potrze-

bami czuje się w świecie komputerowym bezpiecznie i uzyskuje zaspokojenie, co staje się na tyle wciągające, że aż uzależniające [7]. Nie ulega wątpliwości, że komputery wyraźnie skróciły czas wykonywania różnorodnych zadań, ale spowodowały także wzrost liczby dolegliwości, takich jak: bóle szyi, oczu, nadgarstków. Internet jest niezwykle niebezpieczny, zwłaszcza dla młodych ludzi. Powodem takiego stanu rzeczy jest łatwość dostępu do Internetu, ponieważ co piąte dziecko w Polsce korzysta z sieci w domu, w szkole. Innym czynnikiem wpływającym na niebezpieczeństwo płynące ze strony Internetu jest poświęcanie swojego wolnego czasu na przesiadywanie przed ekranem komputera [2]. Ten problem jest analizowany w niniejszej pracy, w której autorzy w badaniach własnych analizują wpływ Internetu na życie młodych ludzi. Z analizy danych uzyskanych w ankiecie (Young w modyfikacji Haliny Zięby) wynika, że to 16-latkci mają największe problemy z powodu nadużywania Internetu, a u 5% ankietowanych występują nawet poważne kłopoty w ich życiu. Większość natomiast zalicza się do przeciętnych internautów, którzy mają jeszcze kontrolę nad Internetem. Badając ankietowanych, z uwzględnieniem podziału na płeć, wynika, iż większy problem z uzależnieniem mają chłopcy. Co też potwierdza się w innych badaniach. Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne donosi, iż 6% korzystających z Internetu jest od niego uzależnionych, a aż dla 30% badanych sieć jest ucieczką od rzeczywistości [3]. Z raportu londyńskiej filii BNP Paribas z czerwca 2000 roku wynika, iż wśród krajów europejskich Polska ma najniższy średni wiek internautów – 26,2 lat [2]. Jak donoszą inni badacze tego problemu, w 2000 roku (według Seemanna) liczba uzależnionych wynosiła 2%. Oliver Egger i Matthias Rauterberg donosili, iż liczba ta waha się między 5 a 10% [2].

Sam problem uzależnienia od Internetu jest złożony. Zdaniem Bohdana Woronowicza problem pojawia się z chwilą utraty kontroli nad czasem i sposobem jego użytkowania [8]. Mamy do czynienia z nim wtedy, gdy danemu nastolat-kowi trudno jest obejść się bez komputera czy Internetu, gdy zamiast odrabiać lekcje, uprawiać sport czy rozmawiać z rodzicami, rówieśnikami, myśli on jedynie o tym, by jak najszybciej zasiąść do komputera. Jeśli brak komputera rodzi w nich podrażnienie, a czasem nawet agresję, to mamy do czynienia z uzależnieniem. Inne objawy „odstawienia” Internetu to: pobudzenie psychoruchowe, niepokój lub lęk, obsesyjne myślenie o tym, co dzieje się w Internecie, fantazje i marzenia sennie na temat Internetu, celowe lub mimowolne poruszanie palcami w sposób charakterystyczny dla pisania na klawiaturze. Najbardziej charakterystyczne symptomy PIU to: obsesyjne myślenie o Internecie, obniżona kontrola impulsów, niezdolność do przerywania korzystania z Internetu oraz poczucie, że Internet jest jedynym przyjacielem [1, 9].

Z badań własnych wynika również, że Internet ma wpływ na kontakty z rówieśnikami. Co bardziej zaznacza się u chłopców niż u dziewczyn, tym samym chłopcy częściej poznają nowych ludzi w Internecie. Natomiast na zaniedbywanie obowiązków domowych Internet ma wpływu u 11% ankietowanych. Stosunek młodzieży do umiejętności zagospodarowania sobie wolnego czasu jest różny.

Często lub bardzo często chłopcy są upominani, że zbyt dużo czasu poświęcają na Internet, siedząc w nim po kilka godzin dziennie, grając w gry komputerowe. Około 90% dziewczyn i 86% chłopców spędza przy komputerze od trzech do nawet pięciu godzin dziennie, czasem kosztem czasu przeznaczonego na odpoczynek. Rzadko zdarza się, że z powodu surfowania po Internecie nie przesypiają nocy. Ma to negatywny wpływ na relacje rodzic – dziecko, związki partnerskie. Uzależnieni stopniowo spędzają coraz mniej czasu z realnymi osobami, zastępując te kontakty wirtualnymi znajomymi. Mają świadomość, że spędzają zbyt mało czasu z rodziną, przyjaciółmi, nie potrafią oderwać się od komputera [7].

Do konsekwencji uzależnienia od Internetu należy również zaliczyć zanik więzi emocjonalnych z osobami najbliższymi, rodziną, przyjaciółmi. Young w swoich doniesieniach opisywała, że 54% badanych zgłaszało poważne problemy w bliskich związkach na skutek uzależnienia od Internetu [10, 11]. Zachowaniom tym towarzyszy zwiększenie osamotnienia i stany depresyjne.

W badaniach własnych około 5% chłopców deklaruje, że reagują agresją, gdy ktoś pyta, co robili w Internecie. Denerwują się, gdy się im przeszkadza. Czasem wpadają w stany depresyjne lub mają zły nastrój. Zdarza się, że często ukrywają przed najbliższymi, iż korzystają z Internetu, a wykonując jakieś obowiązki fantazjują na temat bycia *online*. Część ankietowanych zaobserwowała nawet zmiany w swoim zachowaniu pod wpływem Internetu. Niepokojący jest fakt, że zdarzają się osoby, dla których życie bez Internetu byłoby puste, nudne i niedające radości. Niestety przebywanie w jednej pozycji przy komputerze i wpatrywanie się w ekran powoduje różne dolegliwości, takie jak: bóle pleców, bóle oczu, głowy, zmęczenie. Na takie właśnie dolegliwości uskarżała się znaczna część ankietowanych.

W literaturze przedmiotu opisywany był negatywny wpływ Internetu na zdrowie. Wciąż wzrasta liczba dzieci z wadami postawy, powstają poważne wady wzroku oraz uszkodzenia nerwów odpowiedzialnych za ruchy nadgarstka i dłoni [3]. Osoby często korzystające z komputera skarżą się na problemy ze wzrokiem. Jest to spowodowane promieniowaniem, które emituje monitor. Czytanie z ekranu komputera pogłębia krótkowzroczność. Inną sprawą jest przeciążenie wzroku. Wielu użytkowników komputerów cierpi na tzw. zespół widzenia komputerowego. Jego objawy to: zamglone i czasami podwójne widzenie łzawiące, podrażnione lub suche oczy, nadwrażliwość na światło, bóle powiek i czoła, przejściowa krótkowzroczność, polegająca na niemożności zogniskowania wzroku na odległym obiekcie po długotrwałej pracy na komputerze [12].

Uzależnienie od Internetu jest w miarę nowym zjawiskiem. Ta forma uzależnienia jest jak dotąd najmniej zbadana i opisana przez naukowców. Zdaniem B. Woronowicza „ten rodzaj uzależnienia stanie się prawdopodobnie jedną z plag XXI wieku i najprawdopodobniej jest tylko kwestią czasu oficjalne sklasyfikowanie uzależnienia od Internetu (sieciologizmu) jako jednostki chorobowej...” [8]. Z drugiej strony pozostaje pytanie: czym w takim razie jest zdrowe korzystanie z Internetu?

Wnioski

W badanej grupie wykazano, że 1/5 badanych ma problemy z kontrolowanym korzystaniem z Internetu. Wykazano, też że Internet ma negatywny wpływ na kontakty z rówieśnikami, na podejmowanie obowiązków domowych, gospodarowanie wolnym czasem oraz na stan emocjonalny (depresja, agresja). Znaczna część badanej grupy uskarżała się na różne dolegliwości w związku z dłuższym przebywaniem w Internecie.

Bibliografia

- [1] Davis R.A., *Poznawczo-behawioralny model patologicznego używania Internetu*, [w:] *Internet a psychologia – możliwości i zagrożenia*, red. W.J. Paluchowski, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2009, s. 373.
- [2] Jakubik A., *Zespół uzależnienia od Internetu (ZUI)*, „Psychiatria Polska” 2002, nr 3.
- [3] Zięba H.R., *Uzależnienie od Internetu przyczyną wielu zaburzeń*, [w:] *Przeciwdziałanie czynnikom ryzyka chorób cywilizacyjnych*, red. D. Mucha, H.R. Zięba, PPWSZ, Nowy Targ 2009, s. 140.
- [4] Borzęcka J., *Hakerzy – uzależnienie czy subkultura młodzieżowa?*, [w:] *Uzależnienia a rodzina*, red. R. Domżał-Drzewicka, A. Ścibior, H. Kaźmierak, Makmed, Lublin 2008.
- [5] Zięba H., *Człowiek a uzależnienia*, [w:] *Promocja zdrowia wobec zagrożeń cywilizacyjnych*, red. D. Mucha, H.R. Zięba, PPWSZ, Nowy Targ 2007, s. 156.
- [6] Zaczęński W., *Praca badawcza nauczyciela*, WSiP, Warszawa 1995.
- [7] Young K., *Uwolnić się z sieci. Uzależnienie od Internetu*, tłum. G. Pindur, Katowice 2007.
- [8] Woronowicz B.T., *Bez tajemnic o uzależnieniach i ich leczeniu*, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2001.
- [9] Cekiera C., *Psychoprofilaktyka uzależnień oraz terapie i resocjalizacja osób uzależnionych*, TN KUL, Lublin 1993.
- [10] Jakubik A., *Zaburzenia osobowości*, PZWL, Warszawa 2003.
- [11] Juszczak S., *Społeczne znaczenie Internetu*, [w:] Juszczak S., *Człowiek w świecie elektronicznych mediów – szanse i zagrożenia*, Wydawnictwo UŚ, Katowice 2000, s. 121.
- [12] *Co nam szkodzi a co nie*, red. J. Fronczak, Reader's Digest, Warszawa 2005.